

料理集

いろいろ使える、メニュー広がる。

ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。

もくじ

白米メニュー	野菜ピラフ..... 33	豚の角煮..... 42
	さつまいもと黒ごまのごはん..... 34	いかめし..... 43
	麦とろごはん..... 34	肉じゃが..... 43
	五目ちらし..... 35	たまご雑炊..... 44
	すしめし..... 35	蒸しとうもろこし..... 45
	赤飯..... 36	中華まんじゅうのあたため(冷凍/冷蔵)..... 45
	山菜おこわ..... 36	手作りシュウマイ..... 46
	鶏がゆ..... 37	シュウマイのあたため(冷凍/冷蔵)..... 46
	青菜がゆ..... 37	肉団子のもち米蒸し..... 47
		チキンのイタリアン蒸し..... 47
五穀米・玄米メニュー	五穀ごはん..... 38	桜もち..... 48
	きのこごはん..... 38	うぐいすもち..... 48
	かやくごはん..... 39	チーズ蒸しパン..... 49
	黒米の中華風炊き込みごはん..... 39	プリン..... 49
	えびピラフ..... 40	手作り寄せ豆腐..... 50
	びじき入り玄米ごはん..... 40	ヘルシー大学いも..... 50
	玄米あずきがゆ..... 40	温泉卵..... 51
		マーブルケーキ..... 52
	ロールキャベツ..... 41	ヨーグルトチーズケーキ..... 52
	筑前煮..... 41	ヘルシーおからケーキ..... 53
	ポトフ..... 42	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)..... 53

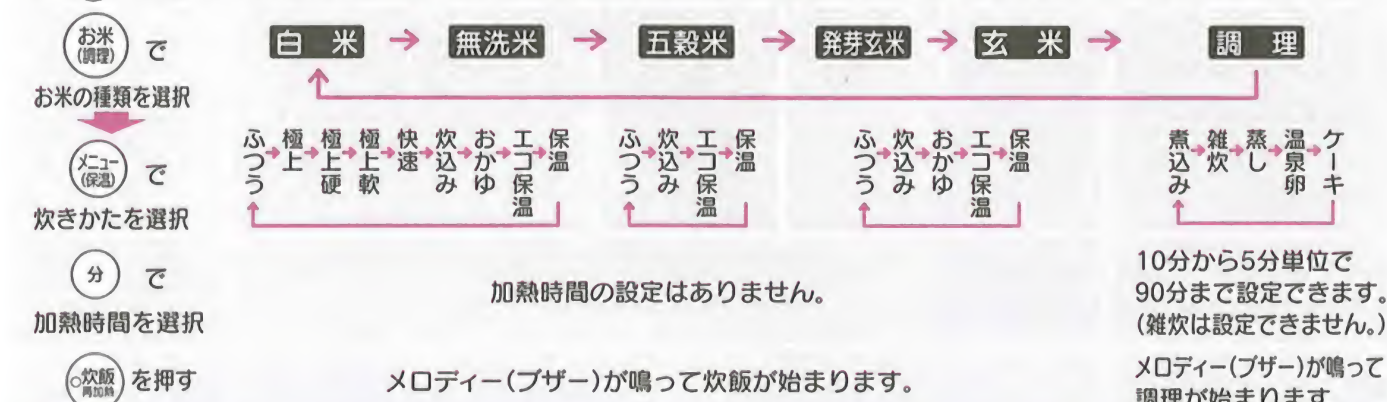
- この料理集で使用しているカップは
お米(白米)・・・1カップ 0.18L(約1合)(付属の計量カップ白米用)
お米(無洗米)・・・1カップ 0.17L(約1合)(付属の計量カップ無洗米用)
その他の材料・・・1カップ 0.2L(市販の計量カップ)
- この料理集で使用している単位は
1kcal(キロカロリー)＝4.2kJ(キロジュール)
1mL(ミリリットル)＝1cc(シーシー)
- この料理集に記載されている時間の目安は、下記しらの時間を含みません。

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

お米(調理)とメニュー(保温)の選択方法

- お米(調理)とメニュー(保温)は、押すごとに下図の順に切り替わります。(お米の種類によって選択できるメニューが異なります。)



警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

- 取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない 次のような料理には使わない
 - ねりもの(はんぺんなど)や豆類などの加熱中にふくらむ料理
 - 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
 - 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
 - 食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理
 - 多量の油を入れる料理
 - ジャムなど泡立つ料理
- 青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない(料理集に記載の蒸し調理を除く)
- 七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後に入れてください。

白米メニュー



野菜ピラフ

●材料(4人分)

- お米(うるち米).....カップ2
- 小玉ねぎ(半分に切る).....4個
- じゃがいも(1cm角切り).....中1個
- にんじん(7mm角切り).....中1/2本
- グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る).....3本
- カリフラワー(小房に分ける).....100g
- ホールコーン(缶詰・水気をきる).....カップ1/2
- グリーンピース(缶詰・水気をきる).....カップ2/3
- サラダ油.....大さじ2
- 塩・こしょう.....各少々
- 水.....350mL
- 固形コンソメ.....1個

●作りかた

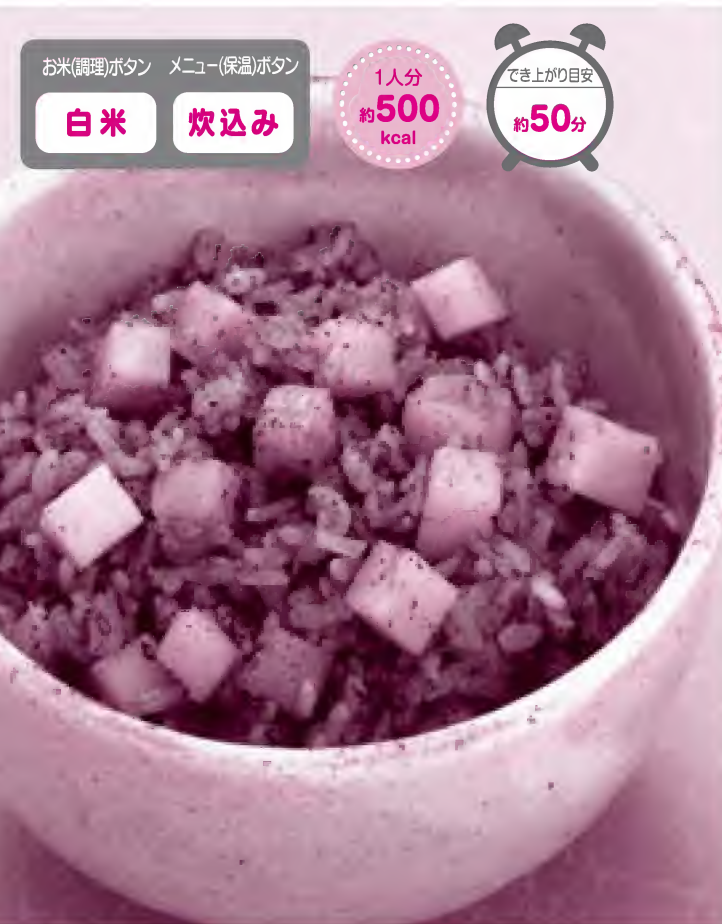
- ① お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、④をサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
- ③ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
- ④ ③に⑥の水でといたスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
- ⑤ ②を④のお米の上のにせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

- ★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具を使うときは、汁気を絞る、その汁と調味料を合わせてください。)
- ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。)

- ★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
- 具の量はお米の重量の30～50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45～75g)
- ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

さつまいもと黒ごまのごはん



●材料 (4人分)

お米(うるち米)	………	カップ3
さつまいも(さいの目切り)	………	200g
黒すりごま	………	大さじ4
しょうゆ	………	大さじ2
だし汁	………	200mL
塩	………	小さじ1/2弱

●作りかた

- ① お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 内がまに①を入れ④を加えます。
- ③ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ④ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加え、かき混ぜ、③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



五目ちらし

●材料 (4人分)

干しいたけ	………	8枚
にんじん	………	30g
干びょう	………	30g
だし汁	………	カップ2
砂糖	………	大さじ6
しょうゆ	………	大さじ4
みりん	………	大さじ3
塩	………	少々
れんこん	………	80g
だし汁	………	大さじ2
酢	………	大さじ2
砂糖	………	大さじ1
塩	………	少々
えび	………	10尾
きんし玉子	………	1個分
木の芽	………	10枚
白ごま	………	大さじ2
桜でんぶ	………	少々
紅しょうが	………	少々

※他に「すしめし」の材料が必要です。

●作りかた

- ① すしめしは「すしめし」で作ります。
- ② 酢は【合わせ酢B】にします。
干しいたけは水でもどしていしづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干びょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
- ③ ②を④で汁がなくなるまで煮つめます。



- ④ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいて⑥につけておきます。
- ⑤ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
- ⑥ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

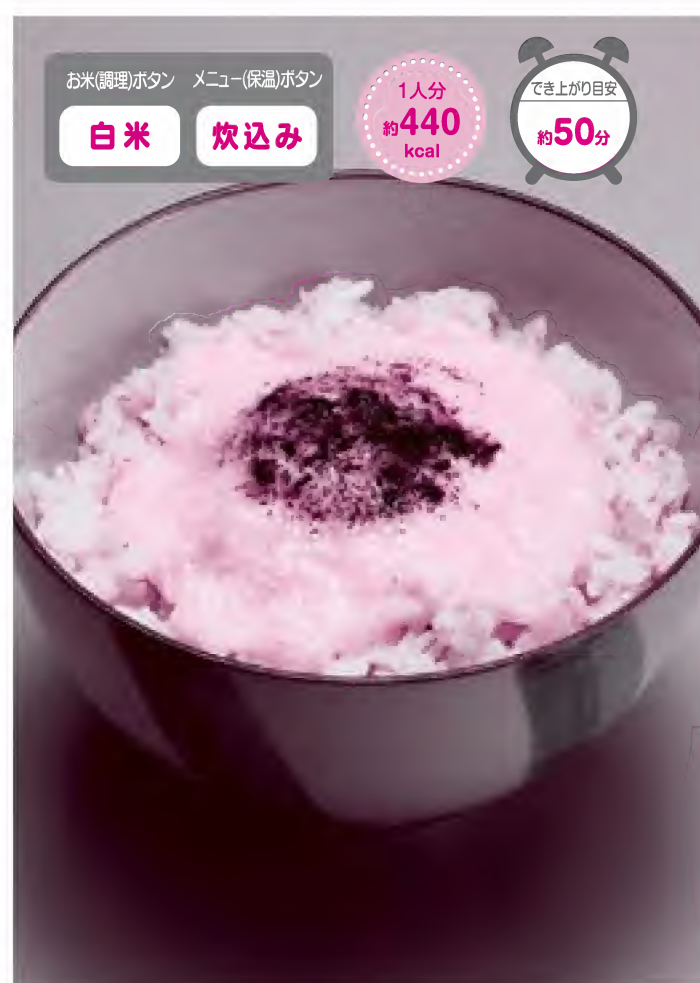
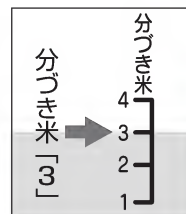
麦とろごはん

●材料 (4人分)

お米(うるち米)	………	カップ2
押し麦	………	カップ1
山芋	………	250g
だし汁	………	カップ1/2
しょうゆ	………	大さじ1
みりん	………	小さじ1
青のり粉	………	少々

●作りかた

- ① お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分つき米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ ④を合わせます。
- ④ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください。)
- ⑤ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量はお好みでカップ1/2～1の間で調節してください。



すしめし

●材料 (4人分)

お米(うるち米)	………	カップ3
昆布	………	15cm
【合わせ酢A】	………	
酢	………	大さじ5
砂糖	………	大さじ1
塩	………	小さじ1弱
【合わせ酢B】	………	
酢	………	大さじ5
砂糖	………	大さじ2
塩	………	小さじ1弱



●材料 (4人分)

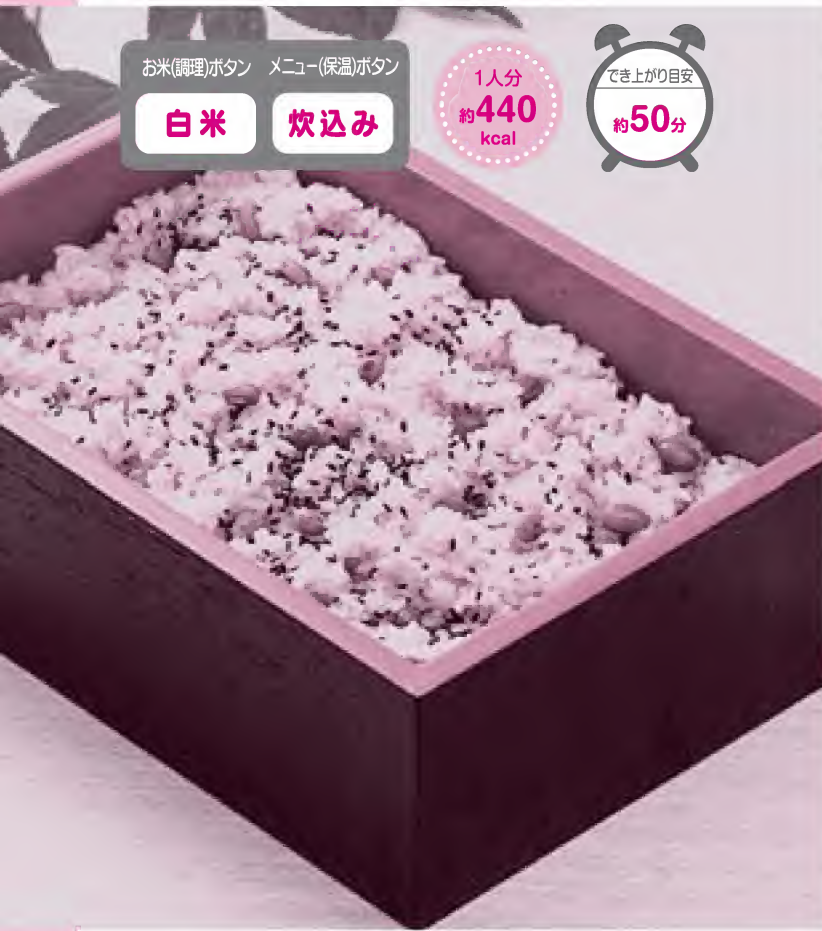
お米(うるち米)	………	カップ3
昆布	………	15cm
【合わせ酢A】	………	
酢	………	大さじ5
砂糖	………	大さじ1
塩	………	小さじ1弱
【合わせ酢B】	………	
酢	………	大さじ5
砂糖	………	大さじ2
塩	………	小さじ1弱

●作りかた

- ① 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5カ所入れておきます。
- ② お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「極上硬」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ④ 炊き上がったたら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。



赤飯



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

白米

炊込み

1人分
約440
kcal



でき上がり目安
約50分

●材料(4人分)

お米(うるち米)カップ $\frac{1}{2}$
もち米カップ $2\frac{1}{2}$
ささげ50g
塩小さじ $\frac{1}{2}$

●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いであら、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
- ③ 内がまに①を入れ、ゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- ④ ②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

おこわ
おこわ
4
3
2
1
「3」



警告

ささげはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

山菜おこわ

●材料(4人分)

お米(うるち米)カップ1
もち米カップ2
山菜ミックス(水煮)200g
油揚げ1枚
酒大さじ2
しょうゆ大さじ1
塩小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖大さじ1
白ごま少々

●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いであら、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①と④を入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
- ④ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

おこわ
おこわ
4
3
2
1
「3」



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

白米

炊込み

1人分
約480
kcal



でき上がり目安
約50分

鶏がゆ

●材料(4人分)

お米(うるち米)カップ1
鶏むね肉(皮なし)50g
固形スープの素1個
A { 長ねぎの葉少々
しょうがの皮少々
B { 酒大さじ1
しょうゆ小さじ1
塩小さじ $\frac{1}{2}$
長ねぎ(白髪ねぎ)少々
白ごま少々

●作りかた

- ① お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とAを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
- ② ①の鶏肉は手で細かくさき、Bをふりかけて下味をつけます。
- ③ お米を研いであら、内がまに①のゆで汁を加え、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

おかゆ
おかゆ
1.5
1
0.5
「1」

お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

白米

おかゆ

1人分
約160
kcal



でき上がり目安
約70分



青菜がゆ

●材料(4人分)

お米(うるち米)カップ1
大根の葉またはお好みの青菜20g
塩少々

●作りかた

- ① お米を研いであら、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ 大根の葉または青菜はサッとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
- ④ 炊き上がったたら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

おかゆ
おかゆ
1.5
1
0.5
「1」

●おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。



警告

青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れてください。炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 ふつつ

1人分
約260
kcal

でき上がり目安
約80分

●材料(6人分)

お米(うるち米)カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)カップ $2\frac{2}{3}$

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「ふつつ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.05

●五穀ごはんのポイント

- ★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2〜3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

きのこごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米)カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)カップ $2\frac{2}{3}$
A { 生しいたけ(薄切り)6枚
マッシュルーム(半分に切る)6個
しめじ、まいたけ(各小房に分ける)各100g
サラダ油大さじ2
塩・こしょう各少々
B { スープ(固形スープ1個をとく)200mL
塩小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう少々

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、Aを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①とBを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで香葉を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.05



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約300
kcal

でき上がり目安
約85分

かやくごはん

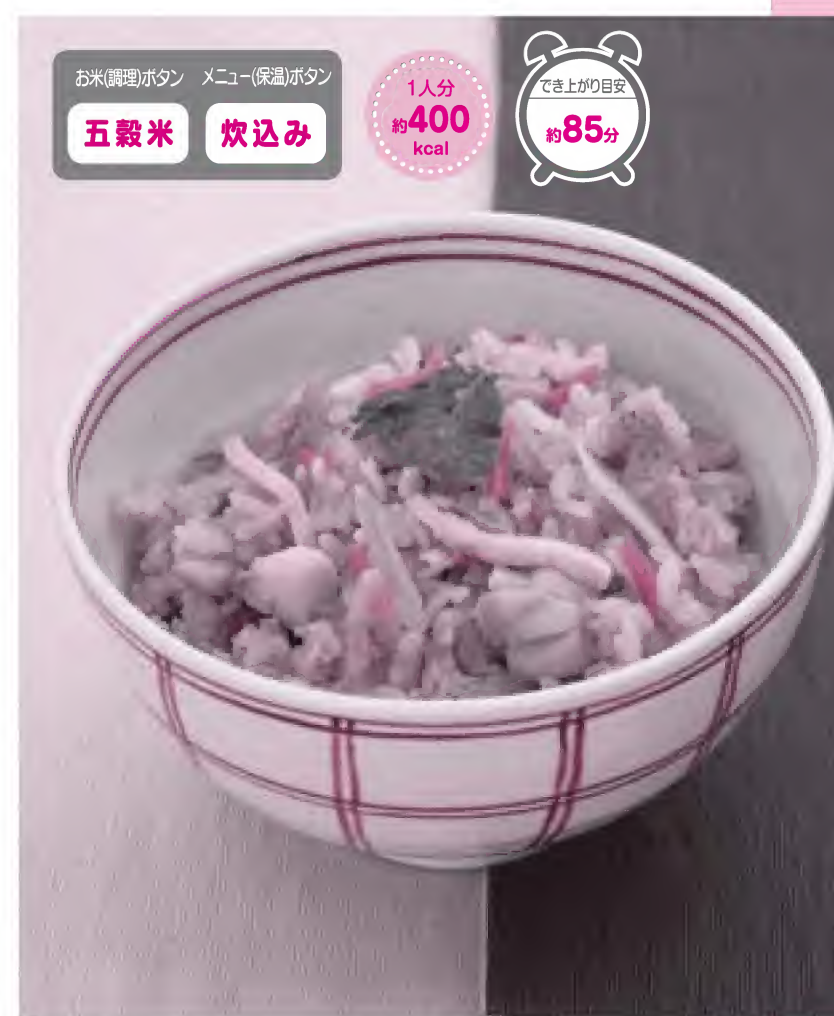
●材料(4人分)

お米(うるち米)カップ2
五穀米(雑穀米)カップ $\frac{1}{3}$
A { だし汁130mL
酒大さじ2
しょうゆ大さじ $1\frac{1}{2}$
塩小さじ $\frac{1}{2}$
B { 鶏もも肉(1cm角切り)100g
酒小さじ1
C { ごぼう(ささがきにして水にさらす)50g
にんじん(せん切り)30g
干しいたけ(水でもどして薄切り)1枚
油揚げ $\frac{1}{2}$ 枚
こんにゃく $\frac{1}{3}$ 枚

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5〜10分おきます。
- ② Bの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ③ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- ④ 内がまに①とAを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたCと②③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.05



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約400
kcal

でき上がり目安
約85分

黒米の中華風炊き込みごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米)カップ $1\frac{3}{4}$
黒米カップ $\frac{1}{4}$
A { 鶏がらスープの素(顆粒状のもの)小さじ1
しょうゆ・酒各大さじ1
塩小さじ $\frac{1}{2}$
B { にんじん(小さめの角切り)50g
ゆでたけのこ(小さめの角切り)50g
しょうが(みじん切り)1片
C { 干しえび(水でもどす)20g
カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)80g
サラダ油適量
香葉適量
塩・こしょう少々

●作りかた

- ① お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、Bを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①とAとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②とCを混ぜ合わせた具をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、香葉を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.05



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約440
kcal

でき上がり目安
約85分



●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ③ さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込3〜4まで)
白米「3」
→
=5.5
=5
=4
=3
=2
=1.5

えびピラフ

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 $\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……………カップ2 $\frac{2}{3}$
大きめのむきえび……………300g
玉ねぎ(みじん切り)……………小 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
マッシュルーム(ホール)……………小1缶(約50g)
バター……………20g
塩・こしょう……………各少々
A { スープ(固形スープ1個をとく)……………200mL
塩……………小さじ2 $\frac{2}{3}$

- ④ 内がまに①のお米と④を加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③のをのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

ひじき入り玄米ごはん

●材料(4人分)

玄米……………カップ3
A { 油揚げ……………2枚
ひじき(水でもどす)……………20g
にんじん(せん切り)……………60g
酒……………大さじ2
B { しょうゆ……………大さじ1 $\frac{1}{2}$
塩……………小さじ1

●作りかた

- ① 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
- ② 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- ③ 内がまに②の玄米を入れ、④を入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上に④のをのせます。

玄米「3」弱
→
玄米4
3
2
1



- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

玄米あずきがゆ



●材料(4人分) 玄米……………カップ1
あずき……………30g

●作りかた

- ① あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁に分けて冷めます。
- ② 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニュー(保温)ボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ④ 炊き上がったたらお好みで塩を加えて軽く混ぜます。

玄米がゆ
おかゆ1.5
1
0.5
玄米がゆ「1」



警告

あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。



バラエティー調理

いろいろな調理メニュー

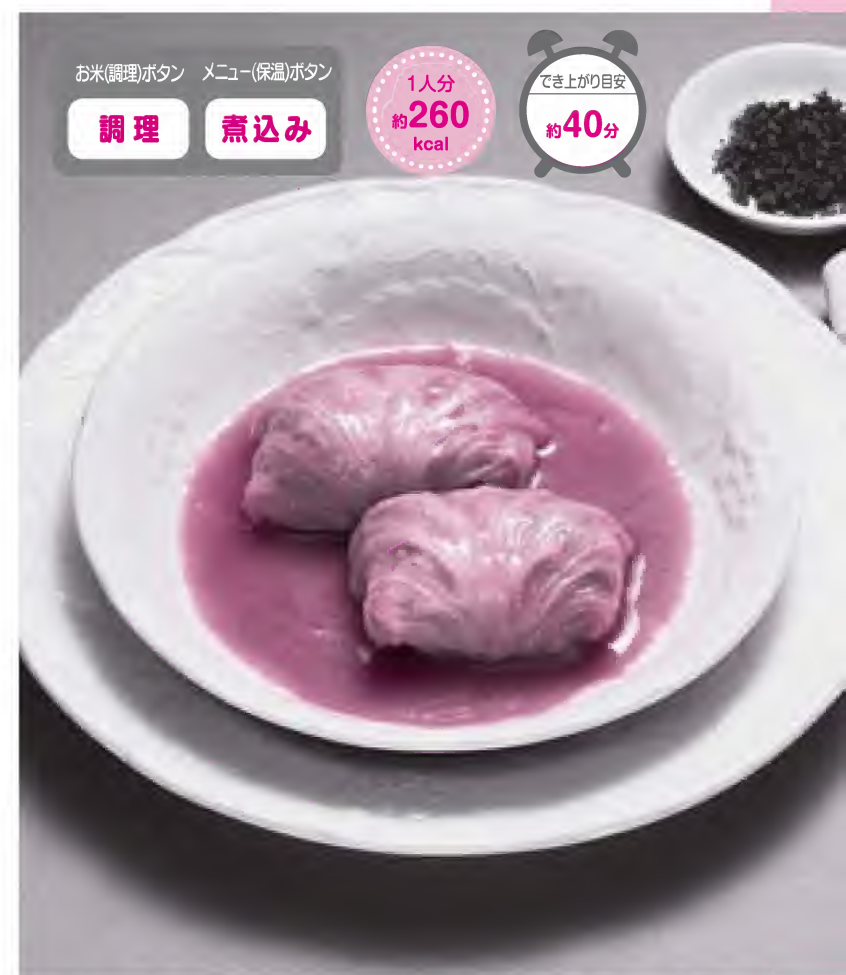
ロールキャベツ

●材料(4人分)

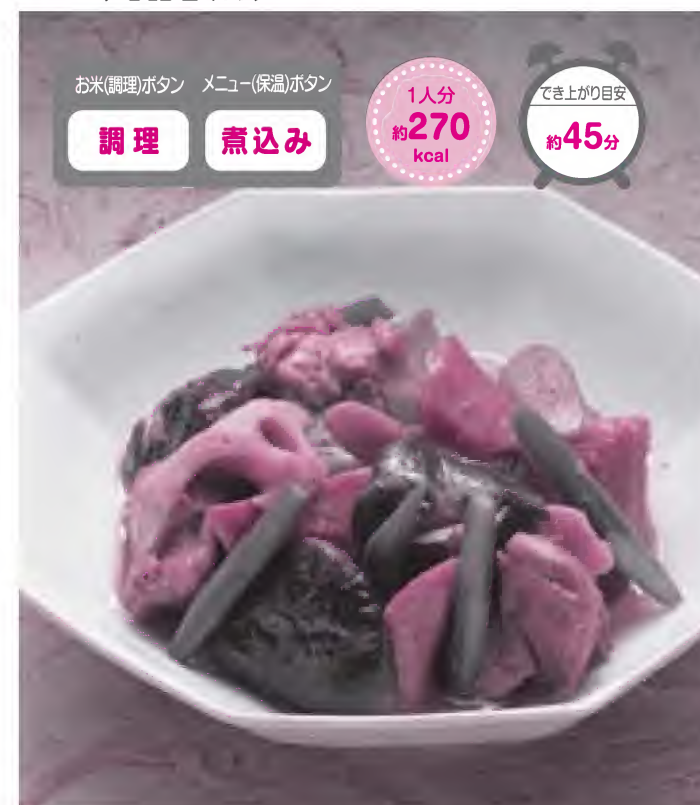
キャベツ……………8枚
A { 合びき肉……………200g
玉ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
牛乳……………大さじ3
パン粉……………30g
卵…………… $\frac{1}{4}$ 個
ナツメグ、塩・こしょう……………各少々
B { スープ(固形スープ1 $\frac{1}{2}$ 個をとく)……………300mL
トマトケチャップ……………カップ $\frac{1}{4}$
しょうゆ……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々
玉ねぎ(薄切り)……………50g

●作りかた

- ① キャベツは熱湯で1〜2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
- ② ボウルに④と①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
- ③ ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
- ④ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べ⑥を加えます。
- ⑤ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ でき上がったたら器に盛ります。



筑前煮



●材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)……………200g
A { にんじん(乱切り)……………100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)……………150g
れんこん(乱切り、酢水につける)……………100g
干しいたけ(もどしいしづきを取る)……………4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)……………1枚
B { だし汁……………カップ1
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ4
しょうゆ……………カップ $\frac{1}{4}$
サラダ油……………適量
いんげん……………適量

●作りかた

- ① フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次に④を炒めます。
- ② 内がまに①と合わせた⑥を加えてかき混ぜます。
- ③ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ④ でき上がったたら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ



●材料 (4人分)

- 牛すね肉(ひと口大に切る)250g
 玉ねぎ(1/4に切る)1個(約200g)
 A { にんじん(ひと口大の乱切り)1本(約100g)
 じゃがいも(1/4に切る)大1個(約150g)
 セロリ(葉・筋をとって5cmに切る)小1本(約80g)
 スープ(固形スープ2個をとく)700~750mL
 塩・こしょう各少々
 ローリエ1枚

●作りかた

- ① 内がまにAとスープ、ローリエを入れます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60~80分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
 ※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

いかめし

●材料 (2はい分)

- もち米カップ $\frac{1}{2}$
 するめいか(正味250gのもの)2はい
 しょうゆ小さじ1
 グリンピース5g
 A { 水カップ1~ $\frac{1}{2}$
 酒大さじ1
 しょうゆ大さじ1
 砂糖大さじ1
 みりん大さじ1
 しょうが(薄切り)3枚

●作りかた

- ① もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
 するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
- ② するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
- ③ ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたなら、内がまに入れ、合わせたAを加えます。
- ④ 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ でき上がったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
- ⑥ 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。



豚の角煮

●材料 (4人分)

- 豚バラ肉(かたまりを8つに切る)500g
 しょうが(薄切り)2かけ(30g)
 大根(厚めの半切り) $\frac{1}{4}$ 本(200g)
 A { 水カップ $1\frac{1}{2}$ ~2
 酒カップ $\frac{1}{2}$
 しょうゆカップ $\frac{1}{2}$
 砂糖50g
 みりん大さじ1
 B { 水カップ4
 酒大さじ3
 いんげん適量
 練りがらし適量

●作りかた

- ① 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)とBを加えます。
- ② 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
 ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
- ③ 内がまに②の豚ばら肉、残りのしょうが、大根、Aを加えます。
- ④ 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。



肉じゃが

●材料 (4人分)

- 豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)150g
 じゃがいも(ひと口大に切る)300g
 A { 玉ねぎ(くし形切り)中2個(約250g)
 にんじん(小さめの乱切り)小1本(約75g)
 干しいたけ(4つに切る)4枚
 だし汁としいたけのつけ汁を合わせて250mL
 B { しょうゆ大さじ4
 酒、みりん各大さじ1
 砂糖大さじ2
 絹さや(ゆでたもの)適量

●作りかた

- ① 内がまにAの材料とBを入れ全体を軽く混ぜます。
- ② 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

